Ich geb dir
die Erdnuss –
du machst dir
den Snickers
selbst.

Ich geb dir die Erdnuss – du machst dir den Snickers selbst

ANTI-COACHING-KURS – GESAMTFASSUNG

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

- Warum dieser Kurs kostenlos ist
- Gegenbewegung zu Bullshit-Coaching & Motivationsgelaber
- Wie du diesen Kurs nutzen kannst

MODUL 1 – Selbsterkenntnis & Fundament

- Wer du bist, bevor du irgendwas startest
- Rollen & Selbstbilder erkennen
- Talente, Gewohnheiten & Werte
- Selbstsabotage verstehen
- Prompts zur Selbstanalyse

MODUL 2 – Marktanalyse ohne Bullshit

- Was Menschen wirklich brauchen
- Wie du Trends erkennst (mit KI-Unterstützung)
- Konkurrenz richtig lesen
- Prompt-Generator für Marktanalyse

MODUL 3 – Dein Produkt

- Realistische Ideen: digital, physisch oder hybrid
- Was funktioniert – und was nicht
- Risiko & Realität (Dropshipping, Affiliate, passives Einkommen)
- Vom Gedanken zur ersten Version

MODUL 4 – Content mit Haltung

- Was authentischer Content ist (und was nicht)
- Mit KI arbeiten statt gegen sie
- Regeln für Sprache, Hook & Timing
- Praxis: Dein erster Social-Media-Testlauf

MODUL 5 – Verkauf ohne Manipulation

- Ehrlich verkaufen statt Druck erzeugen
- Vertrauen statt FOMO
- Preisgestaltung mit Sinn
- Wie du erkennst, wenn du verarscht wirst

MODUL 6 – Struktur & Umsetzung

- Projektmanagement für Chaoten
- Momentum aufbauen: kleine Schritte, große Wirkung
- Umgang mit Rückschlägen
- Routine statt Motivation

MODUL 7 – Finanzen & Realität

- Was funktioniert wirklich online?
- Passives Einkommen – Wunsch und Wirklichkeit
- Gold, Kurse, Dienste: echte Beispiele
- Wie du nicht in die „iGenius“-Falle tappst

MODUL 8 – Veröffentlichung & Nachbereitung

- Plattformen & rechtliche Basics
- Datenschutz, Impressum & Lizenzen
- Feedback, Updates & Community

MODUL 9 – Dein Manifest

- Haltung statt Hashtags
- Kein Call-to-Action, sondern Klartext
- Deine persönliche Abschlussbotschaft

ANHANG

- Promptsammlung für KI-Nutzung
- Tools & Ressourcenliste
- Checkliste „Letzter Check“

Zielgruppe

Menschen, die keinen Bock mehr auf toxische Motivationskurse haben. Klare Denker mit psychischer Last oder Diagnose, die wirklich etwas aufbauen wollen – ohne Blender, ohne Esoterik, ohne Selbstoptimierungswahn.

Ziel

Ein digitales Produkt erstellen und vermarkten, ohne manipulatives Coaching-Gewäsch oder 1.000 €-Ausgaben.
Ein Kurs für Klarheit, Struktur und Selbstwirksamkeit – mit Tools, Beispielen, realer Unterstützung und Nutzung von KI (z. B. ChatGPT), um eigenständig tragfähige Konzepte zu entwickeln.

Modul 0 – Persönlichkeitsanalyse & Klarheit

Ziel: Radikale Selbsterkenntnis, damit du nicht mit einem Produkt startest, das an deinen echten Mustern vorbeigeht. Kein Psychogeschwafel, sondern klare Inventur.

Worum es geht

- **Rollen & Automatismen:** Welche Rollen spielst du automatisch (Deeskalator,

Versorgerin, Antreiber, Retter)? Wann helfen sie, wann sabotieren sie dich?

- **Stärken unter Stress:** Was klappt selbst an chaotischen Tagen (z. B. Überblick behalten, ruhig werden, strategisch denken, kochen/organisieren trotz Stress)?
- **Grenzen & K.O.-Kriterien:** Was ist nicht verhandelbar (z. B. Familie zuerst; gesundheitliche Limits; keine manipulativen Taktiken)?
- **Trigger & Risikofaktoren:** Womit schießt du dich ins Aus (z. B. Überforderung anderer ausgleichen, Hilfsmittel missbrauchen, zu lange durchziehen)?

- **Werte & Orientierung:** Was soll dein Produkt bewirken, ohne dass du dich verbiegst (Ehrlichkeit, Klarheit, Nutzen statt Hoffnung)?
- **Körperliche Realität:** Welche Beschwerden/Limits bestimmen Tempo und Planung (Knie, Rücken, Erschöpfung) und wie planst du mit diesen Fakten?

Platz für Notizen :

Arbeitsblatt:

Selbstanalyse (zum Ausfüllen)

1. **Rollen-Check**

- Ich greife automatisch ein, wenn …
- Meine Standardrolle ist …
- Hilft mir diese Rolle bei meinem Vorhaben? Ja/Nein. Wenn Nein: Worin genau sabotiert sie?

2. **Stärken unter Stress**

- In Krisen kann ich …
- Beweise dafür aus letzter Woche …
- Wie nutze ich das konkret im Projekt (Beispiel: „Ich plane Releases an stressigen Tagen, weil ich dann fokussiere“)?

3. **Werte & Nicht-verhandelbares**

- 3 Werte, die das Produkt tragen (…)
- 3 Dinge, die ich nicht tue (z. B. künstliche Knappheit, FOMO, Heilsversprechen)

4. **K.O.-Kriterien**

- Wenn X passiert, stoppe ich oder ändere Kurs (z. B. „Familiennotfall“, „Gesundheit kippt“, „Produkt driftet in Blender-Taktiken“)

5. **Trigger & Gegenmaßnahmen**

- Trigger: …
- Frühzeichen: …
- Sofortmaßnahme: Eiswürfelwurf, 10-Atemzüge, 5-Minuten-Timeout, kurze Bewegung, „eine Sache fertig machen“.

6. **Körper & Energie**

- Verfügbare Stunden pro Woche realistisch: …
- Belastungsgrenzen (z. B. Stehen/Schreiben/Schnitt): …
- Pufferblöcke im Kalender: …

7. **Support & Ressourcen**

- Wer hilft mir worin (Feedback, Test, Technik)?
- Welche Tools nutze ich (Canva, Notion, ChatGPT)?
- Platz für Notizen :

Platz für Notizen :

Zur Erklärung:

Warum dieser Selbsterkenntnis Kram?

Wenn du nicht genau weißt, was du willst (ich zum Beispiel weiß das so gut wie nie bis ich davor stehe) springst du wahrscheinlich auf irgendeinen der Züge drauf Richtung :

Wir werden alle Reich, aber niemand sagt dir wie das gehen soll.
Spoiler:
Sehr wahrscheinlich wachst du auf und bist um einiges Ärmer und Frustrierter.
Also mach DICH zu deinem ersten Schritt Richtung eigenes Marketing.

Steig lieber in den Zug:
Ich finde mal raus was ich will und ja der Weg wird wahrscheinlich hart und evtl. entgleise ich auch ein paarmal ,aber ankommen ,wenn du die richtigen Schritte gehst und dran bleibst, Tust du sehr wahrscheinlich in:
Ich hab es Euch allen gezeigt und schaut her HIER bin ich und DAS ist mein Produkt.
Es muss also dein erster Schritt sein dich selber viel besser kennen zu lernen.
Das hat die heutige Gesellschaft sich leider abgewöhnt, weil man dann ja auch mit seinem eigenen Mist vor der Tür konfrontiert werden könnte.
Du bist ab sofort anders.
Merk dir vor allem eine Sache.

Willst du erfolgreich werden, das finden was zu dir passt.
Dann schluck niemals die erste Antwort sondern hinterfragte alles.
Auch Chat gbt.
Also gehen wir den ersten Schritt nun.

Persönlichkeitstrainer :für Klarheit & Fokus
Aufgabe: Analysiere meine aktuelle Situation: [beschreibe deine Situation so genau und Detailliert wie möglich].
Schritte:
1.Identifiziere die 3 Lebensbereiche mit dem größten Klärungsbedarf. 2.Stelle für jeden Bereich eine Schlüsselfrage, die Klarheit
schafft.
Output: Klare Liste mit 3 Bereichen + 3

Wichtig
Frag nach warum das bei dir so ist !!!

Persönlichkeitstrainer und Profi in Alltags Strategien:
Aufgabe: Analysiere meine Hauptaktivitäten: [beschreibe deine
aktuellen Hauptaktivitäten so genau wie möglich und vor allem ehrlich.].
Schritte:
1.Trenne energiegebend vs. energieraubend.
2.Erstelle einen Mini-Plan, wie ich mehr Energiegeber und weniger
Energiefresser in den Alltag bringe.

Lass dir helfen zu analysieren wie du das besser erkennst und trennst.

Auch hier wichtig:
Frag nach den Gründen,
Output: Tabelle mit 2 Spalten + 3 konkrete Alltagsschritte

KI-Prompts für Modul 0

- **Rolle: Spiegelnder Coach.**
  „Fasse meine Antworten zur Selbstanalyse zusammen und markiere blinde Flecken. Mach 3 konkrete Empfehlungen, wie ich meine Muster produktiv nutze.“
- **Rolle: Planer.**
  „Erstelle aus meinen Grenzen und Werten einen Wochenplan mit Puffer und klaren Stop-Signalen.“
-

Wie verbringe ich meine meiste Zeit :

Rolle: Unternehmensberater, Erfolgscouch

Aufgabe: Betrachte meine Lebenssituation: [beschreibe deine aktuelle Situation].

Schritte:

1.Definiere, was persönlicher Erfolg für mich heißt.

2.Hebe den Unterschied zu gesellschaftlichen Erwartungen hervor.

3.Nenne 3 Indikatoren, an denen ich meinen Erfolg messen kann.

Output: Persönliche Erfolgsdefinition + 3 Indikatoren.

Frage auch hier warum das so ist

Rolle: Psychologe und Persönlichkeitscoach

Aufgabe: Analysiere meine Fähigkeiten, Erfahrungen, Interessen: [beschreibe dich].

Schritte:

1.Zeige 3 ungenutzte Potenziale.

2.Nenne 1 einzigartige Kombination meiner Fähigkeiten.

3.Gib 2 Vorschläge, wie ich diese Potenziale aktivieren kann.

Output: Liste + Entwicklungsansatz.

Zwischenkapitel: Erkenntnisse(auszufüllen)

Z.b.:„Ich verliere mich im Retter-Modus und stelle meine Arbeit zurück. Künftig begrenze ich Hilfe auf festgelegte Zeiten und sichere erst mein Tagesziel.“

Platz für Notizen :

Modul 1 –

Realistische Motivation

Ziel: Starten und dranbleiben ohne Esoterik. Motivation ist ein Zündfunke, keine Dauerflamme.

Warum „Power-Positivity“ toxisch ist

- Sie tut so, als wären Gefühle steuerbar wie ein Lichtschalter.
- Nach dem Dopamin-High kommt der Absturz, plus Schuldgefühl, weil du „nicht dran glaubst“.

Prinzip: Klarheit + Handlung = Momentum

1. **Klarheit:** Ein Satz Problem + Ergebnis.
2. **Kleinste Handlung:** 2-Minuten-Start oder 15-Minuten-Block.
3. **Momentum:** Wiederholen, nicht steigern. Erst wenn’s leicht ist, +5 Minuten.

Werkzeuge, die funktionieren

- **Wenn-Dann-Pläne:** „Wenn ich scrolle, dann öffne ich mein Dokument und schreibe 3 Sätze.“
- **Zeitboxen:** 15 Minuten Fokus, 5 Minuten Pause (Timer). 4 Runden = 1 Sprint.
- **Eine-Sache-Regel:** Heute nur eine Sache, die das Projekt wirklich voranbringt.

- **Eiswürfelwurf / Kälte-Reiz:** Kurz, körperlich, entlädt Übererregung.
- **Shutdown-Ritual:** Schließen, notieren, nächster Startpunkt, aus.

Checkliste „Start heute, nicht perfekt“

- Ein Satz Ziel für heute
- Ein 15-Minuten-Block gebucht
- Störquellen weg (Flugmodus, Tür zu)
- Nächster Schritt notiert

7-Tage-Anfahrplan (Minimalversion)

- **Tag 1:** Ziel in 1 Satz, Projektdatei anlegen
- **Tag 2:** Inhaltsverzeichnis/Gliederung skizzieren
- **Tag 3:** 1 Unterpunkt ausformulieren
- **Tag 4:** Review, kürzen, Klartext
- **Tag 5:** 1 Mini-Test (Feedback von 1 Person)
- **Tag 6:** Überarbeiten nach Feedback
- **Tag 7:** Nächster Wochenfokus planen

Platz für Notizen :

KI-Prompts für Modul 1

- **Rolle: Fokus-Trainer.**
  „Erstelle mir einen 7-Tage-Plan mit täglichen 20-Minuten-Aufgaben für [Projekt], inklusive Wenn-Dann-Plänen und Shutdown-Ritual.“
- **Rolle: Anti-Bullshit-Coach.**
  „Ich prokrastiniere wegen [Grund]. Nenne 3 kleinste Startschritte und schreibe mir eine realistische Tagesaufgabe, die in 20 Minuten machbar ist.“
- **Rolle Persönlichkeit Coach mit abgeschlossenem Tiefenpsychologie Studium.**
- Sage mir anhand dessen was du nun von mir weißt, welche Erkentnisse wir aus meinen Antworten gefunden haben und wo meine Stärken und Schwächen liegen und wie man das in ein Business umwandeln kann.Sollten dir Infos fehlen dann frag.

  Das machst du solange bis keine Fragen mehr offen sind und du sicher und mit Fundament antworten kannst.

Platz für Notizen :

Modul 2 –

Nachhaltiges Einkommen aufbauen

- Einnahmequellen

1. Produktverkauf:
Du erstellst ein digitales Produkt (z. B. E-Book, Kurs, Coaching) und verkaufst es direkt.

2. Affiliate-Marketing:
Du empfiehlst Produkte anderer Anbieter und bekommst eine Provision – z. B. 30 % pro Verkauf.

3. Memberships:
Du bietest eine Community oder exklusive Inhalte gegen monatliche Beiträge – z. B. 9 €/Monat für Rezepte, Videos, Austausch.
Beispiel:

Automatisierung

Du musst nicht alles manuell machen – Tools helfen dir, Zeit zu sparen:

- E-Mail-Strecken mit MailerLite:
Automatische Begrüßung, Tipps, Angebote
- Zahlungsabwicklung mit Digistore24:
Einmal einrichten, dann läuft's
- Kursplattformen:
- Thinkific: Englisch, sehr flexibel

- Teachable: Einfach zu bedienen
- elopage: Deutsch, DSGVO-konform

Skalierung

Evergreen-Produkte:
Inhalte, die dauerhaft relevant sind – z. B. „Stressfrei leben ab 50“

Kooperationen:
Arbeite mit anderen zusammen – z. B. ein Interview mit einem Ernährungscoach

Wiederverwendung:
Ein E-Book wird zum Kurs, Podcast, Webinar – du nutzt deine Inhalte mehrfach.

Platz für Notizen :

Marktanalyse ohne Bullshit

Ziel: Den Markt verstehen, ohne in Manipulation abzurutschen.

Inhalte:

- Wie du erkennst, was Menschen wirklich brauchen.
- Warum Marktforschung keine Zahlenorgie ist.
- ChatGPT als Analysepartner nutzen.

Prompt-Beispiel:

„Du bist Marketinganalyst. Analysiere Trends für [Thema] und schlage drei Nischen vor, die langfristig Potenzial haben."

Platz für Notizen :

Modul 3 –

Content mit Haltung

Ziel: Inhalte, die echt sind – nicht nur klickbar.

Inhalte:

- Haltung zeigen statt Nutzen zu simulieren.
- Beispiele für ehrlichen Content.
- Warum du nicht „viral“ sein musst, um Wirkung zu haben.

Prompt-Beispiel:

„Erstelle 10 Content-Ideen für TikTok oder Instagram, die meine Werte [Werte einsetzen] widerspiegeln. Ziel: ehrlicher Content, nicht Clickbait.“

Platz für Notizen :

Modul 4 – Verkauf ohne Manipulation

Ziel: Verkaufen, ohne zu täuschen.

Verkaufen	Manipulieren
Ich erkläre offen, was ich tue und was du bekommst.	Ich verschweige bewusst Details, um Kontrolle zu behalten.
Ich biete einen Wert an, den du prüfen kannst.	Ich nutze Emotionen, um Druck zu erzeugen.
Ich respektiere deine Entscheidung.	Ich lenke dich mit Halbwahrheiten, FOMO oder künstlicher Dringlichkeit.
Ich zeige Transparenz.	Ich lüge – oder lasse bewusst Information weg, um Vertrauen zu simulieren.

Merksatz:

Ehrliches Marketing heißt: du gibst genug Informationen, damit jemand *nein* sagen kann.

Platz für Notizen :

Modul 5 – Struktur & Umsetzung

Ziel: Projekte fertig machen trotz Chaos.

- Ordnung schlägt Motivation.
- Wochen-Sprints statt ewiger To-do-Listen.
- Perfekt ist tot – fertig ist Freiheit.

Prompt:

„Du bist Projektmanager. Hilf mir, eine klare Wochenplanung für [Projekt] zu erstellen."

Platz für Notizen :

Modul 6 –

Finanzielle Ehrlichkeit

Ziel: Verständnis für Geldflüsse im digitalen Markt.

- Was wirklich funktioniert: Produkte, die Mehrwert haben.
- Was Geldverschwendung ist: Blender-Tools, Upsell-Kurse, Fake-Coachings.
- Realistische Preise & Risiken.

Prompt:

„Du bist Finanzanalyst. Erstelle eine Übersicht, welche digitalen Geschäftsmodelle 2025 realistisch funktionieren."

Platz für Notizen :

Modul 7 –

Die Anti-Falle:

System statt Schein

Ziel: Den Coaching-Kreislauf durchbrechen.

- Multi-Level-Marketing, Kurse über Kurse – warum sie sich gegenseitig verkaufen.
- Wie du erkennst, ob du Produkt oder Person bist.
- Dein Manifest: Kein Call-to-Action, kein Verkauf – nur Denken.

Prompt:

„Erkläre, wie Coaching-Modelle strukturell abhängig machen und wie man sich daraus befreit."

Platz für Notizen :

Modul 8 –

Vermarktung ohne Manipulation

Inhalte:

- Ehrliche Kommunikation statt Verkaufsdruck.
- Reichweite aufbauen ohne FOMO-Taktiken.
- Contentplanung mit KI.
- Sichtbarkeit mit Rückgrat.
- Chancen bei Etsy 2025 gut und erfolgreich einen Shop zu führen und erfolgreich zu sein.

Prompt:

„Du bist Content-Stratege. Erstelle mir einen Plan für ehrliches Social Media Marketing mit Haltung und Authentizität."

Merksatz:

Marketing heißt nicht, laut zu sein. Marketing heißt, echt zu bleiben, auch wenn's keiner liked.

Platz für Notizen :

Modul 9 –

Produktgestaltung & Umsetzung

Ziel:

Ideen in marktfähige Produkte übersetzen – mit System, ohne Chaos.

Prozess:

1. Konzept → 2. Erstellung → 3. Test → 4. Launch.

Tools:

- Canva / Notion / Trello / Gumroad / Amazon KDP.

Praxisbeispiel:

„Ich arbeite an [Produktname]. Bevor ich veröffentliche, suche ich 10 Tester für ehrliches Feedback – kein Werbegeschwätz."

Optionales Lernmaterial:

- „Canva Basics für Einsteiger" (YouTube)
- „Printify / KDP Setup Tutorial"
- „Trello für Struktur-Arbeitsphasen"

Etsy-Marktrealität 2025

Vorteile:

- Große Reichweite (ca. 90 Mio. aktive Käufer weltweit).
- Geringe Einstiegshürde (kein Shop-Setup nötig).
- Gut für handgemachte, kreative oder Nischenprodukte (T-Shirts mit Haltung, Bücher, Poster).

Nachteile:

- **Preisdruck:** Durch Temu, Shein & Co. rutschen Käufer in den Billigmodus.
- **Gebühren:** Zwischen 9–15 % pro Verkauf (inkl. Zahlungs- und Werbekosten).
- **Algorithmus bevorzugt Masse:** Viele kleine Verkäufer verschwinden schlicht in der Menge.
- **Qualitätsproblem:** Kunden verlieren Vertrauen, weil Billiganbieter Etsy mit Dropshipping fluten.

Wann Etsy trotzdem funktioniert:
Wenn du ein **authentisches Label** aufbaust, klare Werte zeigst und hochwertige Ware anbietest, funktioniert Etsy weiterhin – aber nur als **Story- und Markenplattform**, nicht als Massenmarktplatz.

Plattform	Eignung	Vorteile	Nachteile
Shopify	Eigener Shop	Volle Kontrolle, Branding, Skalierbarkeit	Monatliche Kosten (ca. 30 €), Marketing musst du selbst übernehmen
Spreadshirt / Shirtee / Printify / Redbubble	Print-on-Demand (T-Shirts, Hoodies, Poster)	Keine Lagerkosten, automatischer Versand	Geringe Marge, keine Kundenbindung
Gumroad	Digitale Produkte (Kurse, PDFs, E-Books)	Extrem einfach, fair (10 % Gebühr)	Wenig Designoptionen
Ko-fi / BuyMeACoffee	Für kleine Marken mit Community	Fans können direkt kaufen oder spenden	Kein Reichweitenaufbau ohne Social Media
Amazon KDP / Merch by Amazon	Bücher & Textilprint	Riesenreichweite	Stark reguliert, kaum Kontrolle über Präsentation
TeePublic / Society6	Kunst, Sprüche,	Globaler Markt	Kaum Möglichkeiten zur

Plattform	Eignung	Vorteile	Nachteile
	Designprodukte		Personalisierung
Ebay Kleinanzeigen Pro / Vinted Pro	Günstige Verkäufe mit deutschem Publikum	Kein eigenes Lager nötig, schnell startklar	Kein professionelles Markenimage

Platz für Notizen :

Modul 10 –

Nachhaltigkeit & Skalierung

Ziel:

Ein System schaffen, das langfristig trägt – ohne Burnout, ohne Illusionen.

Leitgedanken:

- Erfolg wächst, nicht explodiert.
- Systeme statt Zufall.
- Skalieren heißt: Qualität halten, Abläufe vereinfachen.
- Ehrlichkeit schlägt Algorithmus.

Prompt:

„Du bist Business-Analyst. Zeig mir drei Wege, mein Produkt zu erweitern, ohne Authentizität zu verlieren."

Ehrlichkeit schlägt Algorithmus

Bleib sauber. Bleib ehrlich. Social Media vergisst nichts. Rückgaben verweigern, Kunden anfahren oder Druck machen zerstört Vertrauen schneller als jeder Algorithmus.

„Ein guter Ruf ist kein Marketingtool. Er ist Kapital."

Modul 11

Praktische Tips und Anwendung des gelernten

Laut ist nicht gleich stark

„Wer am lautesten schreit, verkauft vielleicht zuerst. Aber wer ehrlich bleibt, verkauft am längsten.“

Platz für Notizen :

Canva für dein digitales Projekt

Einsteigerfreundliches Tutorial für E-Books, Checklisten, Social-Media-Posts & mehr

Was ist Canva?

Canva ist ein kostenloses Online-Design-Tool, mit dem du ganz einfach professionelle Grafiken, PDFs, Präsentationen, Social-Media-Posts und vieles mehr erstellen kannst – ohne Designkenntnisse.

- Website: www.canva.com
- Auch als App für Smartphone und Tablet verfügbar
- Kostenlos nutzbar, Pro-Version mit erweiterten Funktionen (nicht nötig für den Start)

Erste Schritte – So meldest du dich an

1. Gehe auf www.canva.com
2. Klicke auf „Registrieren“
3. Wähle „Mit E-Mail anmelden“ oder nutze Google/Facebook

4. Nach der Anmeldung landest du direkt im Dashboard

Platz für Notizen :

Projekt 1:

Dein erstes E-Book gestalten

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Suche nach „E-Book“ oder „Dokument“

→ Wähle eine Vorlage, die dir gefällt

2. **Titel einfügen:**

→ z. B. „10 Tipps für mehr Energie im Alltag“

3. **Textfelder bearbeiten:**

→ Klicke auf den Text, schreibe deinen Inhalt

4. **Bilder einfügen:**

→ Links auf „Elemente“ → „Fotos“ → z. B. „Obst“, „Seniorin“, „Natur“

5. **Farben & Schriftarten anpassen:**

→ Oben im Menü kannst du alles ändern

6. **Seiten hinzufügen:**

→ Unten auf „+ Seite“ klicken

7. **Download:**

→ Oben rechts auf „Teilen“ → „Download“ → Format: PDF

Tipp:

Nutze maximal 2 Schriftarten und 2 Farben für ein ruhiges, professionelles Design.

☑ Projekt 2:

Checkliste oder Arbeitsblatt erstellen

1. Suche nach „Checkliste“ oder „Arbeitsblatt“

2. Wähle eine Vorlage mit Kästchen oder Spalten

3. Füge deine Inhalte ein – z. B. „Meine Wochenplanung“

4. Nutze Icons (z. B. Kalender, Uhr, Herz) für visuelle Unterstützung

5. Exportiere als PDF oder PNG

Platz für Notizen :

Projekt 3:

Social-Media-Post gestalten

1. Suche nach „Instagram Post“ oder „Facebook Beitrag“

2. Wähle eine Vorlage mit Text und Bild

3. Schreibe z. B. „3 Tipps für mehr Energie“

4. Füge dein Logo oder Foto ein

5. Exportiere als PNG → perfekt für Upload auf Social Media

Projekt 4: Produktcover & Mockup

1. Suche nach „E-Book Cover“ oder „Produktbild“

2. Gestalte dein Titelbild mit Canva

3. Nutze „Smartmockups“ (in Canva integriert):

→ Zeigt dein E-Book auf einem Tablet oder Buch

4. Exportiere als PNG → ideal für Landingpages oder Verkaufsseiten

Wiederverwendung & Vorlagen speichern

- Du kannst jedes Design duplizieren und anpassen

- Erstelle eine Markenvorlage mit deinen Farben, Schriftarten und Logo

- Speichere Designs in Ordnern (z. B. „Social Media“, „E-Books“, „Checklisten“)

Platz für Notizen :

Modul 12:

Verkaufen mit Herz –

Landingpage & Funnel erklärt

- **Was ist eine Landingpage?**

Eine Landingpage ist eine einzelne Webseite, die nur ein Ziel hat: dein Produkt oder Angebot klar und überzeugend zu präsentieren. Sie ist nicht deine Startseite oder ein Blog – sondern eine fokussierte Seite, auf die jemand „landet", z. B. nach einem Klick auf einen Social-Media-Post oder eine Werbeanzeige.

Elemente einer guten Landingpage:

- Klarer Titel: z. B. „Entdecke den Kurs für gesunde Ernährung ab 60"

- Problem & Lösung: Was ist das Problem deiner Zielgruppe – und wie löst dein Produkt es?

- Vorteile auf einen Blick: z. B. „In nur 3 Wochen zu mehr Energie und Wohlbefinden"

- Vertrauensaufbau: z. B. durch Kundenstimmen, deine Geschichte, Garantien

- Call-to-Action (CTA): z. B. „Jetzt kostenlos starten" oder „Jetzt für 19 € sichern"

Tools für Landingpages:

- elopage: deutsch, einfach, DSGVO-konform
- Digistore24: Verkaufsplattform mit Zahlungsabwicklung
- CopeCart: Alternative mit Affiliate-Funktion

Was ist ein Funnel?

Ein Funnel (Verkaufstrichter) beschreibt den Weg, den ein Interessent geht – vom ersten Kontakt bis zum Kauf. Stell dir einen Trichter vor:

1. Oben: Aufmerksamkeit – z. B. durch Social Media, Blog, YouTube
2. Mitte: Interesse – z. B. durch ein Freebie oder eine E-Mail-Serie
3. Unten: Entscheidung – z. B. durch eine Landingpage mit klarer Kaufmöglichkeit

Beispiel-Funnel:

- Facebook-Post → Landingpage mit Gratis-Checkliste → E-Mail-Serie → Verkaufsseite für deinen Kurs

Übungen für deinen Kurs

1. **Erstelle ein E-Book mit 3 Seiten:**

Thema: „Meine 3 besten Tipps für mehr Lebensfreude“

2. **Gestalte eine Checkliste:**

Titel: „Was brauche ich für mein erstes digitales Produkt?“

3. **Erstelle einen Social-Media-Post:**

Inhalt: „Heute ist ein guter Tag, um neu zu starten.“

4. **Mach ein Produktbild für deine Landingpage:**

Nutze Smartmockups, zeige dein E-Book auf einem Tablet

Platz für Notizen :

Canva-Tipps für Anfänger

- Nutze die Suchfunktion: z. B. „Senioren“, „Natur“, „Gesundheit“
- Halte dein Design einfach: viel Weißraum, klare Schrift
- Speichere regelmäßig
- Du kannst jederzeit zurückgehen mit „Strg + Z“
- Nutze die Canva-Hilfe: Canva Hilfe-Center

Platz für Notizen :

Letzter Check:

Produktentwicklung Schritt für Schritt

Diese Liste dient als finale Checkliste – egal, ob du einen Kurs, ein digitales Produkt, ein E-Book oder etwas Physisches (z. B. T-Shirt oder Printprodukt) erstellst. Ziel: saubere, ehrliche Umsetzung ohne Chaos.

Phase 1 – Vorbereitung & Konzept

[ ] Zielgruppe klar definieren (wer soll's nutzen oder kaufen?)

[ ] Hauptziel festlegen (z. B. Wissen teilen, Bewusstsein schaffen, kreatives Statement setzen)

[ ] Idee auf Umsetzbarkeit prüfen: digital, physisch oder hybrid?

[ ] Zeitrahmen & Ressourcen realistisch planen (Was schaffe ich wirklich?)

[ ] Werte & Haltung festlegen (Was ist unverhandelbar?)

Phase 2 – Entwicklung & Inhalt

[ ] Inhalte, Texte oder Designs ausarbeiten

[ ] Produktstruktur: Module, Kapitel oder Varianten anlegen

[ ] Beispiele, persönliche Erfahrungen oder Praxisbezug einbauen

[ ] KI gezielt nutzen (z. B. für Ideen, Gliederung, Formatierung)

[ ] Feedbackschleife: Rohfassung testen, anpassen, verbessern

Phase 3 – Gestaltung & Format

[ ] Einheitliches Layout/Design in Canva, Photoshop oder Word

[ ] Lesbarkeit prüfen (Schrift, Abstände, Kontraste)

[ ] Cover, Titel oder Verpackung gestalten

[ ] Lizenz- oder Wasserzeichen einfügen („KOSTENLOS – NICHT ZUM VERKAUF“)

[ ] Testversion exportieren und prüfen (PDF, Druck, Vorschau)

Phase 4 – Recht & Veröffentlichung

[ ] Urheberrecht & Nutzungsrechte prüfen (eigene oder freie Inhalte?)

[ ] Lizenztext einfügen (CC BY-NC-ND 4.0 oder eigene Version)

[ ] Upload-Plattform wählen (Issuu, Archive.org, Gumroad, Etsy etc.)

[ ] Beschreibung & Teasertext erstellen

[ ] Veröffentlichung durchführen, Link testen

Phase 5 – Nachbereitung & Feedback

[ ] Produktlink teilen oder gezielt versenden

[ ] Erste Rückmeldungen einholen (Verständlichkeit, Nutzen, Design)

[ ] Verbesserungen notieren, Version 1.1 anlegen

[ ] Sicherungskopie speichern (Cloud oder extern)

[ ] Abschluss: Datum, Version & persönliches Fazit festhalten

Diese Liste kann direkt als Checkseite in jedes Produkt eingebaut werden, um Nachvollziehbarkeit und Struktur zu zeigen.

Zum Schluss: Wenn du’s bis hierhin geschafft hast

Gratulation. Du hast es bis hierhin geschafft. Jetzt hoffe ich, dass dieses Dokument die Richtigen erreicht hat. Verschenke es, gib es weiter – alles erlaubt. Verkaufen allerdings nicht.

Wenn du zweifelst, ob du ehrlich verkaufen kannst, ob’s zu langsam geht oder du lieber einen teuren Kurs kaufen willst, um denselben Mist weiterzuverkaufen – frag dich: willst du, dass man das mit dir macht?

Wenn du das mit reinem Gewissen bejahen kannst, geh diesen Weg. Wenn nicht – du hast hier, was du brauchst, um ehrlich und langfristig was aufzubauen.

Anmerkung der Erstellerin

Dieser Kurs entstand in unzähligen Stunden Arbeit – gemeinsam mit ChatGPT. Er ist nicht hübsch, nicht perfekt, und ihm fehlen interaktive Tools. Aber er ist das, was er sein sollte: die **Erdnuss**, aus der du dir deinen Snickers baust.

Ich wünsche jeder Person, die das liest, dass sie daraus echten Erfolg zieht. Nicht schnell, nicht künstlich, sondern ehrlich. Und dass sie nie vergisst, warum das hier entstanden ist: weil die falschen Menschen mit den falschen Gründen längst zu viel Geld verdienen.

Copyright & Veröffentlichung

Wasserzeichen:
KOSTENLOS – NICHT ZUM VERKAUF © [Dein Name], 2025

Lizenztext:

Dieses Dokument darf frei geteilt, zitiert und weitergegeben werden. Verkauf oder kommerzielle Nutzung sind ausdrücklich untersagt.
© [Dein Name], 2025 — CC BY-NC-ND 4.0.

Empfohlene Upload-Plattformen:

- Issuu.com – lesefreundlich, kein Login nötig.
- Archive.org – dauerhaft, anonym.
- Gumroad – kostenlos, mit Download-Statistik.

Sehr Hilfreiche Videos für Anfänger und zum Lücken schliessen

Sehr guter Youtube Kanal wenn man **Canva** verstehen und anwenden möchte.

https://www.youtube.com/@designleichtgemacht

Besonders diese beiden Videos sind sehr zu empfehlen

https://www.youtube.com/watch?v=YHasogn-P8E

https://www.youtube.com/watch?v=VpD9H4kjLBA

Tutorial für Anfänger zum erstellen eines **Shopify** Shops den man nicht einfach übergehen sollte,

https://www.youtube.com/watch?v=lU9cytVLgPo

https://www.youtube.com/watch?v=b35UzZEC5HU

Print on Demand Komplett Anleitung

https://www.youtube.com/results?search_query=Printify+tutorial+2025+anf%C3%A4nger

Gumroad Anfänger Tutorial

https://www.youtube.com/watch?v=4gkCD-zQjSg

Notion um den Überblick zu behalten und organisiert zu plane wie zum Beispiel Content und neue Produkte:

https://www.youtube.com/watch?v=F8qqUMycUYI

Wenn du was zu sagen hast:

https://www.youtube.com/watch?v=_JK9GJmTpdE
https://www.youtube.com/watch?v=jxELgVeeOYc

Bod Tutorial 2025 Anfänger

https://www.youtube.com/watch?v=0T0LYfWSunQ

Ki Tool Tutorial für Mockups

https://www.youtube.com/watch?v=_JK9GJmTpdE

Webseite erstellen mit Wordpress

https://www.youtube.com/watch?v=jQKjY1d9UvY

Export-Hinweis:

- Wasserzeichen diagonal auf jeder Seite.
- PDF als Bild flatten (erschwert Kopieren).
- Letzte Seite als Lizenzseite beibehalten.

Anhang: Arbeitsblätter, Glossar, Prompts & Do's/Don'ts

A1 Arbeitsblatt-Sektion (zum Ausdrucken)

- Rollen-Check (Kürzefassung), Stärken, K.O.-Kriterien — 1 Seite pro Thema.
- Wochen-Sprint-Vorlage: 5 x 15-Minuten-Blöcke, Puffer, Stop-Signal.
- Test-Aufruf-Template: Einzeiler + DM-Bitte + Feedback-Leitfaden.

A2 Mini-Glossar (kurz, klar)

- **Kleinunternehmerregelung:** Umsatzsteuerbefreiung für Kleinstunternehmer (s. Abschnitt Steuern).
- **EÜR:** Einnahmen-Überschuss-Rechnung (vereinfachte Buchführung für kleine Betriebe).
- **FOMO / Upsell:** Verkaufspsychologie, die Druck erzeugt.
- **Print-on-Demand:** Produktion auf Abruf (keine Lagerhaltung).

A3 10 ehrliche KI-Prompts (Copy&Paste)

1. "Du bist Projektmanager. Erstelle mir einen 4-Wochen-Plan für [Produkt] mit realistischen Pufferzeiten."
2. "Fasse dieses Feedback (Text einfügen) in 5 Stichpunkten zusammen und priorisiere nach Dringlichkeit."

3. "Generiere 20 SEO-Keywords für ein Etsy-Listing zum Thema [X]."
4. "Schreibe eine ehrliche Produktbeschreibung (max. 150 Wörter) für [Produkt] in einem direkten Ton."
5. "Formuliere 5 Social-Media-Hooks für ein ehrliches Reel über [Thema]."
6. "Übersetze folgenden Text so, dass er auf Instagram Carousel passt (kurze, prägnante Sätze)."
7. "Erstelle eine Test-E-Mail, mit der ich 10 Beta-Tester anfrage: freundlich, direkt, kein Verkauf."
8. "Schlag 5 Mini-Promotions vor, die keine künstliche Knappheit erzeugen."
9. "Gib mir 10 Ideen für Tassen-Slogans mit schwarzem Humor zum Thema [X]."
10. "Formuliere eine klare Lizenz-/Copyright-Seite für ein kostenloses PDF: Verbietet Verkauf, erlaubt Teilen."

Preise fair gestalten

Viele Kurse kosten 1.000 € oder mehr – oft ohne echten Inhalt. Du zeigst, dass es anders geht.

Grundsätze:

- **Wert statt Wucher:**

Dein Preis soll den Nutzen widerspiegeln, nicht die Gier

- Transparenz: Zeige klar, was enthalten ist

- Beispiel: Ein E-Book mit 30 Seiten, echten Tipps und Übungen – fairer Preis: 19 €

Zahlungsanbieter:

- PayPal: weltweit bekannt, einfach

- Stripe: für Kreditkarten

- Digistore24: integriert Produkt, Landingpage und Zahlung

A4 10 Do's & Don'ts im Online-Marketing (ehrlich)

Do's: 1) Biete klare Infos; 2) Teste früh; 3) Sammle echtes Feedback; 4) Nutze einfache Tools; 5) Halte Rechnungen & Belege sauber.
Don'ts: 1) Keine falschen Versprechen; 2) Kein künstlicher Druck; 3) Keine Abo-Fallen; 4) Nicht blind ins Dropshipping; 5) Nicht ignorieren, wenn Kunden meckern.

Recht & Steuern (Kurz-Kompass für Deutschland)

Du willst das Ding online stellen, kein Problem — aber wenn Geld reinkommt, gelten Regeln. Hier die pragmatische Kurzfassung, was du als Kurserstellerin in Deutschland wissen solltest (kein Ersatz für Steuerberatung, aber konkrete Schritte und Tools).

1) Muss ich ein Gewerbe anmelden?

Wenn du regelmäßig wirtschaftlich tätig bist (auch digitale Produkte), ist eine **Gewerbeanmeldung** meistens nötig: Du meldest ein Kleingewerbe beim Gewerbeamt an. Anschließend füllst du den "Fragebogen zur steuerlichen Erfassung" für das Finanzamt aus. □cite□turn0search0□

2) Kleinunternehmerregelung — was heißt das praktisch?

Wenn dein Umsatz klein bleibt, kannst du die Kleinunternehmerregelung wählen und **keine Umsatzsteuer** auf Rechnungen ausweisen. Ab 2025 liegen die Schwellen bei **25.000 € im Vorjahr** und **100.000 € im laufenden Jahr** (Achtung: Änderungen möglich; genau prüfen). □cite□turn0search4□turn0search10□

3) Buchführung & Steuerarten

- **EÜR (Einnahmen-Überschuss-Rechnung)** ist die vereinfachte Buchführung, ausreichend für Kleine (Kleingewerbe) solange Grenzen eingehalten werden. □cite□turn0search9□
- **Einkommensteuer**: Du zahlst Einkommensteuer auf den Gewinn (nach Abzug von Betriebsausgaben). □cite□turn0search13□
- **Gewerbesteuer** greift erst nach Freibetrag (24.500 € Gewinn) und ist kommunal unterschiedlich. □cite□turn0search9□

4) Rechnungen & Aufbewahrung

- Stelle saubere Rechnungen mit Rechnungsnummer, Leistungszeitraum, Steuernummer (oder Hinweis auf Kleinunternehmerregelung) aus.
- Bewahre Belege mindestens 10 Jahre (digitale Kopien ok).
- Wenn du Umsatzsteuer ausweist, brauchst du korrekte Vorsteuerbelege.

5) Empfohlene Tools

(Buchhaltung / Rechnungen)

Praxisnah und handhabbar: **sevDesk**, **Lexware/Lexoffice**, **WISO MeinBüro** und **Debitoor** sind gängige Optionen — sie erstellen Rechnungen, Buchungen, und manche bieten DATEV-Export für Steuerberater. Vergleiche nach Bedienbarkeit & Preis.
□cite□turn0search5□turn0search11□

6) Do's & Don'ts (Steuern spezifisch)

Do: 1) Melde dein Gewerbe an, bevor du regelmäßig verkaufst.

2) Wähle Kleinunternehmerregelung bewusst (Vorteil: keine Umsatzsteuer, Nachteil: kein Vorsteuerabzug).

3) Nutze ein Rechnungsprogramm.

4) Sammle alle Belege (Betriebsausgaben mindern Gewinn).

5) Frage bei Unsicherheit einen Steuerberater.

Don't:

1) Keine Rechnungen ohne Steuernummer stellen.

2) Nicht Umsatzgrenzen ignorieren (sonst Gefahr Nachzahlung).

3) Keine gemischte private/geschäftliche Kontennutzung (separate Konten).

4) Vermeide „Bastellösungen“ für Buchhaltung, wenn das Volumen wächst.

5) Nicht auf Steuerberatung verzichten, wenn dein Umsatz steigt.

Urheberrecht & Nutzungsbedingungen
Dieses Dokument „Ich geb dir die Erdnuss – du machst dir den Snickers selbst“ wurde kostenlos zur Verfügung gestellt.

Es darf frei geteilt und weitergegeben werden, **nicht jedoch verkauft** oder kommerziell verbreitet werden.
Jegliche kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung gegen Entgelt oder Weiterverkauf ist ausdrücklich untersagt.
Wenn du das Material in veränderter Form kommerziell nutzen möchtest, kontaktiere: [bugybunny1974@gmail.com].
Hinweis: Technische Maßnahmen (Wasserzeichen, Bild-PDF) dienen der Abschreckung; Screenshots können nicht verhindert werden. Wir behalten uns rechtliche Schritte bei Missbrauch vor. © Suse Glaser, 2025 — CC BY-NC-ND 4.0

Kurzcheck vor dem Upload:

- Wasserzeichen auf jeder Seite?
- Metadaten gesetzt (Autor, Title, Copyright)?
- PDF als Bild/oder geschützt exportiert?
- Hast du ein Konto/Plattform gewählt (Issuu/Gumroad/Archive)?

Ende des Dokuments